

KWA Physio-Tipp Juni 2011 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Verbesserung der Beweglichkeit im Rumpfbereich
- Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur



Ausgangsposition:

Aufrechter Sitz auf einem Stuhl oder Pezziball.

Durchführung der Übung:

Überkreuzen Sie die Unterarme vor dem Brustkorbbereich. Der Rumpf ist dabei in aufgerichteter Position (Bild links). Dann drehen Sie den Oberkörper langsam nach rechts und nach links (Bild rechts). 15 x zu jeder Seite drehen, dann 30 Sekunden Pause machen. Insgesamt 3 x wiederholen.

Anmerkungen:

- Die Übung sollte langsam und dynamisch ausgeübt werden, d. h. es sollten keine ruckartigen Bewegungen nach links oder rechts gemacht werden.
- Jede Drehung kann mit der Atmung kombiniert werden. Zum Beispiel: Bei der Drehung nach rechts einatmen, bei der Drehung nach links ausatmen.